Музикотерапія (музична терапія) — це процес міжособистісного спілкування, у якому кваліфікований музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу — фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну і духовну — з метою покращення чи збереження здоров'я клієнта. За допомогою таких музичних практик, як вільна імпровізація, спів, композиція, слухання, обговорення музики чи рух під музику, музикотерапевт допомагає клієнтові у досягненні ряду терапевтичних цілей: активізувати пізнавальні процеси, моторику, емоційний розвиток, набути комунікативні навички тощо. Музикотерапія сприяє розвиткові потенційних якостей особи чи відновлення функцій організму шляхом досягнення вищого ступеня внутрі- чи міжособистісної інтеграції й, відповідно, вищої якості життя.

Музикотерапія може бути засобом профілактики, реабілітації чи лікування.

Музика сприяє встановленню і зміцненню міжособистісних зв'язків, адаптації індивіда до середовища, в якому він перебуває. З іншого боку, музика являє собою стимул, що збагачує процеси сприймання, пізнання (мислення), мовлення, научіння і запам'ятовування, а також покращує моторику, усім цим підвищуючи креативність і здатність адаптуватися до змін.

Мистецтво лікування за допомогою музики налічує тисячі років, і наша епоха зовсім не є виключенням.

 Так, музика лікує, це знаємо всі ми - проте чи часто Вам доводиться чути щось ніби: "Шопен допомагає мені позбавитися від головного болю" або "Пісні Поплавського - мій особистий антидепресант". Дійсно, на кожну людину різна музика діє по-різному - комусь дійсно допомагає Шопен або Поплавський, а комусь більше до душі Prodigy. Музика є могутнім засобом дії на психіку людини, і часто, послухавши вранці приємну для себе музику, ми створюємо позитивний настрій на весь день.

Виділяють 2 основні типи музики за її впливом на поведінку і стан людини, а саме, *заспокійливу музику*, що характеризується правильністю ритму, передбачуваністю динаміки й гармонійністю звучання, і *музику стимулюючу*, що підвищує енергійність людини, спонукає до діяльності і збуджує емоційність.



Музикотерапевтичний вплив на організм людини:

* впливає на рецептори шкіри;
* активізує функції нервової системи;
* зменшує больовий поріг;
* регулює виділення гормонів, що знижує стрес;
* впливає на серцевий ритм і пульс;
* може підвищувати і знижувати кров'яний тиск;
* знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів;
* нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла;
* впливає на травлення;
* впливає на енергоінформаційний потенціал організму;
* може поліпшити пам'ять і здатність до навчання;
* стимулює внутрішньоутробний розвиток плода.

Крім того, музика володіє стимулюючою дією на настрій і емоції, дозволяючи підтримувати спортивний дух і тим самим довгостроково впливаючи на фітнес-досягнення.

12 звуків, з яких складається октава, гармонійно пов'язані з 12-ма системами нашого організму. Наші органи при направленій дії на них музики та співу починають вібрувати. Як наслідок - поліпшується обмін речовин, активізуються відновні процеси, зміцнюється імунна система.



**Чудові інструменти**

Найбільший лікувальний ефект для серця відзначається при прослуховуванні струнних інструментів – скрипки, віолончелі, альта, гітари, арфи. Барабан нормалізує серцевий ритм.

 Орган гармонізує енергетичний потік в хребті, приводить в порядок розум.

Найбільше позитивний вплив на легені і бронхи надає флейта. Корисно слухати трубу, тромбон та інші мідно-духові інструменти.

 Лікувальну дію на печінку і жовчний міхур надають барабан, цимбали, ксилофон, дерев’яно-духові інструменти (кларнет, гобой, ріжок, флейта).

 Фортепіано, віолончель впливають на нирки і сечовий міхур (фортепіано впливає ще й на щитовидну залозу); барабан, кларнет – на кровоносну систему; саксофон – на сечостатеву систему; металофон і дзвіночки – на кишечник.

 Скрипка зцілює душу. Фортепіано гармонізує психіку.

 Ніщо так ефективно не знімає біль, як органна музика Баха і протяжна українська пісня (голос).

 **Форми музичної терапії**

*Розрізняють основні форми музикотерапії: рецептивну, активну, інтегративну.*

*Рецептивна музикотерапія* (пасивна) відрізняється тим, що пацієнт у процесі музикотерапевтичного сеансу не бере в ньому активної участі, займаючи позицію простого слухача. Йому пропонують прослухати різні музичні композиції або вслухатися в різні звучання, що відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування. Це може бути також колективне прослуховування музичних композицій, націлене на розвиток довіри і взаєморозуміння аудиторії, індивідуальне прослуховування з метою досягнення катарсису (духовного очищення через мистецтво) або зняття стресу.

Найчастіше в психотерапевтичній практиці використовується саме колективне прослуховування музики. Зазвичай, це три спеціально підібрані композиції за заняття. Після кожної композиції, що триває близько 10 хвилин, клієнти висловлюють свої спогади, переживання і фантазії, які виникли під час прослуховування.

*Активні методи* *музичної терапії* засновані на активній роботі з музичним матеріалом: інструментальна гра, спів.

*Інтегративна музикотерапія* поряд з музикою задіює можливості інших видів мистецтва: малювання під музику, музично-рухливі ігри, пантоміма, пластична драматизація під музику, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики і інші творчі форми. Музично-терапевтичні методи, як правило, підбираються індивідуально.

**Музикотерапія у роботі з дітьми**

Сеанси дитячої музикотерапії можуть бути як індивідуальними, так і груповими. Зазвичай при першій зустрічі музикотерапевт у співпраці з дитиною визначає цілі, яких передбачається досягнути протягом курсу терапії. Музикотерапія є дієвим засобом розв'язання таких проблем у дітей, як проблеми міжособистісного спілкування, уваги, мотивації та поведінки. У кімнатах для проведення сеансів терапії має бути представлене широке різноманіття музичних інструментів з різних країн світу. Бажано, щоб інструменти були барвистими, а матеріали, з яких вони виготовлені, вирізнялися своєю текстурою; проте найважливішим чинником вибору залишається висока якість їхнього виготовлення і точність настроювання. Оскільки за своїми віковими та індивідуальними особливостями не всі діти однаково здатні впоратися з інструментом, то кожен інструмент неодмінно має бути підлаштований під дитину, яка на ньому гратиме. Врахування усіх цих моментів дозволить підвищити ефективність терапії, зробити враження від неї більш яскравими, а результат — успішним.

**Терапія підлітків з афективними розладами**

У підлітків відзначається цілий ряд позитивних ефектів від прослуховування музики, наприклад, позитивний вплив на емоційний стан, соціальну поведінку, на формування власної особистості тощо. Музика допомагає відчути свою незалежність та індивідуальність, що, своєю чергою, дозволяє людині глибше пізнати себе й усвідомити власну самість. У той же час музика, сигналізуючи про співзвучність почуттів її авторів та прихильників із власними почуттями конкретного слухача, виступає чинником, що єднає людину з оточуючими, даючи їй тим самим відчуття душевного комфорту. Крім цього, музика є засобом, що допомагає дати вихід емоціям чи опанувати їх і, таким чином, упоратися зі складними ситуаціями. Знижуючи рівень стресу і тривоги, музика покращує настрій і допомагає протистояти депресії чи навіть попередити її. Освітні музичні програми є для підлітків безпечною можливістю самовираження та нагодою набути таких життєво необхідних якостей, як самодисципліна, старанність і терпіння, підвищити рівень впевненості й самооцінку.

 При роботі з підлітками застосовують різні методи музикотерапії. Теоретичною базою музикотерапевтичної моделі є психодинамічний, біхевіористичний і гуманістичний підходи. Методи можна класифікувати відповідно до ролі пацієнта (активний і рецептивний) або виду підготовки (імпровізаційний і структурований). Найбільш поширеними методами є музична імпровізація, виконання готових музичних творів, рецептивне слухання, вербальне обговорення музики.



**Можна використовувати для дітей:**

- спів дитячих, народних і класичних пісень акапело та у супроводі фортепіано, синтезатора, аудіо-запису («плюсовки», «мінусовки»);

 -музикування на елементарних музичних інструментах;

- слухання дитячої музичної класики;

 -танцювальні та спонтанні рухи під музику;

- музично-ритмічні ігри та вправи.

- релаксацію під музику;

- медитацію під музику;

- музично-рефлекторне пробудження дітей після денного сну;

- музичні фізкультурні хвилинки;

- етюди психогімнастики;

- бестінг - музичні вправи та ігри для стабілізації психічного стану;

- музично-пальчикові ігри та вправи.

*1. Релаксація під музику.*

Якщо діти напружені фізично й емоційно, це може стати причиною їхньої некерованої поведінки. Зняти напругу допоможе слухання музики, виконання спеціальних гімнастичних вправ, які передбачають повільні рухи, рівне, спокійне дихання.

Отже, спочатку добирається музичний супровід - ліричні твори, спокійні мелодії з плавним ритмічним малюнком, неголосним звучанням, з частотою ритму не більше 60 ударів на хвилину.

Окрім музичних звуків, добре заспокоюють і відновлюють внутрішню рівновагу дитини різноманітні звуки природи - спів лісових пташок, чайок; звуки морського прибою; голоси дельфінів тощо. Також можна демонструвати відповідне відео чи фото (долучати кольоротерапію).

*2. Медитація під музику.*

Важлива умова - урівноважений стан педагога і дітей, затишна атмосфера. Можна запропонувати дітям лягти на килимок, заплющити очі. Під час звучання спокійної або радісної музики педагог може розповісти невеличку казку, наприклад про сонечко, промінець, хмаринку тощо. Така вправа допоможе дітям розслабитися і уявити себе героями казки.

*3. Вокалотерапія.*

Ніяка музика не зрівняється за ступенем впливу на організм із співом. Коли ми співаємо, виникає звукова хвиля, 80% енергії якої йде на те, щоб привести наші внутрішні органи в стан вібрації. Людський голос – найкращий інструмент для створення цілющих звуків, тільки треба вміти ним користуватися. Коли діти співають, вони психологічно розвантажуються, заряджаються позитивними емоціями. Виконання української народної пісні заспокоює та вводить у світ гармонії, злагоди, радості.

*Комплекс вправ*

* Широко розкрийте рот, наче позіхаєте, і затримайтеся в цьому положенні як можна довше, одночасно тягніть звук.
* Вправа для зняття затискачів. Повільно, енергійно артикулюючи, проспівуйте склади: “ху-хо-ха-хе-хі”. Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.
* Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: “у-о-а-е-и”, повільно переходячи від одного до іншого, і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.

Дуже корисно і добре співати “цілющі” ноти, а також гами або композиції, які їх містять. Нота “до” відповідає за нюх. Вона підвищує лідерські якості, позбавляє від страхів. Нота “до” дарує сили, підвищує гемоглобін, поліпшує кровообіг, нормалізує нюх, лікує закрепи, хвороби рухової системи, допомагає позбутися проблем із сечовипусканням. З нотою “ре” пов’язане почуття смаку. Ця нота очищає організм від шлаків, нормалізує обмін рідин, тобто її можна слухати для нормалізації видільної функції шкіри, при порушеннях у лімфосистемі, проблемах з нирками і сечовим міхуром. “Ре” допомагає пов’язати між собою фізичну і розумову енергії, що може допомогти при млявості і апатії. Корисна “ре” при астмі і бронхіті, камені в жовчному міхурі.

Нота “мі” має відношення до такого органу чуття, як зір. Вона стимулює роботу головного мозку, знімає головний біль, покращує зір і стан шкіри. “Мі” нормалізує роботу нервових клітин, стимулює інтелектуальну активність. Цією нотою можна, користуватися при хворобах печінки, багатьох захворюваннях шлунково-кишечного тракту: закрепах, метеоризмі, і при кашлі. Корисно проспівувати “мі” при схильності до нудьги і неохайності. Нота “фа” впливає на дотик. Її вібрації покращують роботу серця і легенів, нормалізують тиск, функціонування гормональних залоз та імунної системи. “Фа” допомагає при безсонні, дратівливості, знімає простудні і алергічні прояви. “Фа” незамінна при порушеннях потовиділення, сухості шкіри, порушення дотику і болях у спині. Нота “соль” пов’язана зі слухом. Вона допомагає при його порушеннях, ларингіті і тонзилітах, хворобах очей. А також покращує обмін речовин, кровообіг, стимулює відновлення тканин, допомагає при температурі, болях, шкірному свербінні і м’язових спазмах. “Соль” покращує роботу імунної системи, підвищує увагу. Проспівуючи ноту “ля”, можна підсилити свою інтуїцію, поліпшити роботу всіх органів почуттів і координацію рухів. Ця нота заспокоює, лікує будь-які нервові захворювання, зменшує кровотечі та набряки, допомагає при утрудненому диханні. Вібрації ноти “сі” впливають на весь організм в цілому, підтримуючи баланс обмінних процесів, підвищуючи імунітет. Корисна, “сі” при невралгіях, нервових хворобах.

Але діти можуть співати не лише пісні. Спів навіть окремих звуків може поліпшувати стан здоров'я. наприклад, спів протягом 3-5 хвилин звуків:

- «ч» - покращує дихання;

- «з» - полегшує біль у горлі;

- «н» - допомагає зняти зубний біль;

- «е» та «і» - поліпшує роботу головного мозку;

- «ж» - сприяє швидкому одужанню від кашлю.

*4. Музично-рефлекторне пробудження.*

Щоб пробудження було м'яким, раджу використовувати відповідну музику: тиху, ніжну, легку.

Якщо протягом тривалого часу використовувати одну музичну композицію - у дітей виробляється рефлекс пробудження під певну музику. Таку оздоровчу роботу можна проводити не лише у дитсадку, школі, а й удома.

*5. Музичні фізкультурні хвилинки.*

Рухи під ритмічну музику забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімають фізичну і психологічну напруги, активізують інтелектуальну діяльність. Також можна використати вправи з валеокорекції - вправи для язика, очей; вправи на дихання, адже правильне дихання є одним із найважливіших чинників довгого і зорового життя.

*6. Етюди психогімнастики.*

Їх мета - зберігати психічне здоров'я дитини, коригувати психоемоційні порушення. Наприклад можна провести етюд на вираження радості: звучить п'єса «Нова лялька» П.Чайковського - дівчинці подарували нову ляльку; дівчинка весело танцює, кружляє, стрибає, грається з лялькою.

Цікавим буде етюд на вираження приємного здивування: звучить п'єса «Жарт» Й.С.Баха - хлопчик радіє від отримання сюрпризу чи споглядання фокусу.

Можна провести з дітьми гру:

Показати картки із зображенням різних життєвих ситуацій, запропонувати обрати серед карток ті, які зацікавили; під час розглядання кожної картки вмикати відповідну за характером музику.

*7. Бестінг.*

Бестінг - це вправи та ігри для стабілізації психічного стану. Наприклад, діти стають в коло і по черзі висловлюють свої мрії, підтримку друзям. Для таких ігор краще попередньо розучити з дітьми оптимістичні співанки-замовлянки, які формують позитивну програму життєдіяльності, радісного світовідчуття, бадьорості, оптимізму. Слово та музика на рівні гіпнотичного навіювання вкорінюють у свідомості дитини певні оптимістичні формули: «Я хороший. Я здоровий. Я щасливий!»

*8. Музично-рухові ігри та вправи.*

 Метою занять є стимуляція та концентрація уваги, координація аудіовізуальної, моторної і тактильної корекції дитини. У процесі цих занять можна використовувати ритмічні інструменти, костюмний реквізит, спортивне знаряддя та інвентар, іграшки. У музично-руховій грі, яка керується звуковими сигналами, динамічний напрям однієї фази діяльності чергується з гармонійним розслабленням. Цим досягається психічна соматична релаксація. Для стимуляції музично-рухових ігор і вправ ритмічно-виразні, динамічні та жваві за темпом з привабливою мелодійною та гармонійною лінією твори: класичні, фольклорні, популярні танці, оркестрові мелодії у хорошому стереофонічному відтворенні. У ролі звукових сигналів можна використовувати барабани, тарілки, гонг, трикутник, ріжок.

Нескладні рухи пальцями, кистями рук у супроводі інструментальної музики розвивають у дітей рухову пам'ять, увагу, спритність. Якщо ці рухи поєднати з виконанням пісні, укріплюватиметься дихання, розвиватиметься артикуляційна моторика та мовлення.

9.В психотерапевтичній практиці використовується також *колективне прослуховування музики*. Зазвичай, це три спеціально підібрані композиції за заняття. Після кожної композиції, що триває близько 10 хвилин, діти висловлюють свої спогади, переживання і фантазії, які виникли під час прослуховування.

Можна запропонувати учням також скласти свій "музичний портрет", засобами існуючої фонотеки, або ж "музичний портрет" однокласника, висловити свої почуття за допомогою простих музичних інструментів чи звичайних речей, якими можна створити звук. Як варіант музичної терапії використовується хоровий спів.

**Приклад заняття дітей з батьками під різдвяні колядки.** Учасники групи сідають на підлогу півколом. Збоку - спіраль, викладена ялиновим гіллям, в центрі якої горить свіча. З іншого боку розстелене домоткане вишите полотно. На ньому - кількадесят народних музичних інструментів: сопілки, дудки, ліра, трембіта, тамбурини, свистульки, роги, флояру, дзвоники, «вітерець». Музикотерапевт - у вишиванці зустрічає грою на дерев'яній флейті. Поки всі розсідаються, неголосно награє мелодію різдвяної колядки.

З перших і до останніх хвилин заняття різдвяна мелодія вже не полишить учасників. Вони будуть співати її, коли проходитимуть ялинкову спіраль і запалюватимуть свої свічечки від головного вогню, коли будуть відтворювати її ритм дзвониками, вибивати його річковими камінцями, виляскувати дерев'яними паличками. Під цю мелодію далі всі перевтілюються на пташок, метеликів, бджіл, на вітер, усі разом бавляться м'ячиком-сонцем, а потім - колисатимуть кожного як маленьких дітей. Батьки будуть, як діти. А діти наслідуватимуть батьків. Допоки настане час знову пройти зелену спіраль і загасити свою свічечку, всі стануть світлі і радісні, легкі й доброзичливі, мудрі й умиротворені. Настільки світлі й мудрі, наскільки зможе відкрити це в кожному прадавня музика Різдва.

Музично - терапевтичні сеанси для дітей можуть здійснюватись як в індивідуальній, так і у груповій (3-5 осіб) формах.

Рецептивна музична терапія рекомендована дітям з різними порушеннями у розвитку, які ускладнюються емоційно - особистісними проблемами, конфліктними міжособистісними, внутрішньосімейними стосунками, станом емоційної депривації, тривожністю, імпульсивністю тощо. Такі заняття можуть бути спрямовані на моделювання позитивного емоційного стану, катарсис, вихід з психотравмуючої дитину ситуації шляхом сприймання музики.

Форми проведення рецептивної музичної терапії можуть бути різними. В першому випадку, з метою отримання позитивного результату, дитину готують до сприймання музики: пропонують зручно сісти, прослухати коротку попередню розповідь та зосередитись на слуханні. Під час сприймання музики психолог допомагає дитині «зробити крок» в уявний світ музичних фарб, таким шляхом звільняючи дитину від негативних переживань. З цією метою використовується різноманітна медитативна музика, яка відтворює картини природи: «Чарівність лісу», «Світанок у лісі», «Шум дощу» тощо. Після прослуховування музичного твору проводиться бесіда з дитиною, в якій з’ясовується, що дитина «бачила», чула, «робила» у такій уявній подорожі. Дослідження показують, що 8-10 цілеспрямованих музично-терапевтичних сеансів значно покращують психоемоційний стан дитини, відволікають від психотравмуючої ситуації.

У другому випадку, рецептивна музична терапія проводиться у формі «моделювання» емоційного стану дитини (його регуляція, підвищення емоційного тонусу, зняття психоемоційного збудження тощо). З метою виведення дитини з несприятливого емоційного стану, їй пропонують для прослуховування спочатку співзвучні її настрою мелодії, які надалі змінюють на музику протилежного характеру. За таких умов найкращий ефект досягається шляхом використання композиції, яка складена з фрагментів різних за характером музичних творів з чітким ритмом. На початку прослуховується музичний фрагмент, який найбільшою мірою відповідає емоційному стану дитини в даний момент (тривога, страх - сумна мелодія, як співчуття її переживанням). Наступний фрагмент - протилежний попередньому і покликаний нейтралізувати його - мелодія зі світлим звучанням, що навіює надію. І на завершення, передбачається твір з найбільшою силою емоційної дії - динамічна, життєстверджуюча музика, яка навіює впевненість у собі, оптимізує загальний стан дитини. Добираючи відповідні композиції, психолог повинен знати, що найбільший психокорекційний ефект має класична музика, а також і те, що запропоновані у спеціальній літературі «лікувальні каталоги» музичних творів стали результатом не теоретичних, а емпіричних узагальнень.

У випадку прослуховування музики в «живому виконанні», дитині пропонується «увійти» в образ виконавця і уявити, що вона грає на музичному інструменті або диригує оркестром. Важливо, щоб розрядка внутрішнього переживання проявлялась у зовнішніх рухах (похитуванні тіла, диригуванні, «гри» пальцями на уявних клавішах тощо).

Заняття з інтегративної музичної терапії - синтезу музичного і наочно - зорового сприймання - будуються таким чином, що сприймання музики супроводжується переглядом відеозапису на великому телевізійному екрані яскравих картин природи. Психолог - педагог пропонує дитині ніби зробити крок у глибину зображення, подумки зібрати квіти, впіймати метелика, торкнутися прохолоди джерельця або просто полежати на траві. Органічне поєднання двох способів сприймання уможливлює потужний психокорекційний ефект.

Активна музична терапія з учнями використовується у варіантах вокалотерапії, танцювальної терапії, хореотерапії, корекційної ритміки, психогімнастики. Заняття з вокалотерапії проводяться як в індивідуальній, так і груповій формі. Вони спрямовані на формування оптимістичного настрою з допомогою вокальної діяльності дитини. З цією метою використовуються пісні - формули - окремі пісні, які ґрунтуються на самонавіюванні позитивних установок. Гармонізації внутрішнього світу дитини, зокрема, сприяють пісні, зміст текст яких відображає ймовірну наявність у неї чеснот («хороший», «правдивий», «лагідний», «турботливий» тощо).

Окрім життєстверджуючих пісень - формул у заняття включаються знайомі оптимістичні за змістом дитячі пісні, які можуть виконуватися під фонограму групою дітей. Таке виконання у процесі сеансу розглядається як корекційна підтримка, яка дає можливість дитині відчути впевненість під час співу, наповнює позитивними емоціями від колективної вокальної діяльності.

Кінезотерапія ґрунтується на зв’язку музики та руху і включає: танцювальну терапію, хорову терапію, корекційну ритміку, психогімнастику. Як відомо, в мові жесту, в позах, рухах завжди відображається внутрішній емоційний, душевний стан дитини. Ритмічний лад музики стимулює та регулює рухи тіла людини, що робить її незамінним компонентом різних видів кінезотерапії. У зв’язку з цим, використання танцювальної терапії, корекційної ритміки як засобів невербального спілкування зумовлює усунення емоційного напруження дітей. Така робота може проводитись у формі тематичних занять, побудованих на образній імпровізації педагога та групи дітей. У заняття включаються різні вправи, які сприяють зниженню психоемоційного напруження, релаксації, регуляції емоційних станів, корекції моторної сфери тощо. Теми таких занять можуть бути різними: «Подорож у Країну Мрій», «Запросимо Добру Фею у гості» тощо.

**Поради з музикотерапії**

Під час прослуховування мелодії вимкніть мислення, повністю віддавайтеся звукового потоку і тим відчуттям, які у вас виникають. Якщо в голову приходять якісь образи, то просто спостерігайте за ними.

Коли ви вже звикнете лікуватися музикою, починайте спеціально уявляти собі образи природи або якісь приємні події. Лісові галявини, піщані береги у блакитного озера або соковиті заливні луки – словом, все, щоб відчувати себе комфортно і захищено. Якщо картина, яка виниклв вам не подобається, просто подумки встаньте і підіть з цього місця в інше, приємне. Вивчайте цим нехитрим прийомам малюка. Якщо під час занять вам спадає на думку образ певного кольору і він вам подобається, то подумки підсильте цей колір. Уявіть, що цей колірний потік заповнює весь ваш уявний простір і вас – зсередини і ззовні, проникає в вас, очищає ваші органи і забирає всі ваші хвороби далеко-далеко в нескінченність.

За допомогою музики ви також можете виявити і опрацювати свої проблеми. Закрийте очі і зосередьтеся на відчуттях. Яка музика вам зараз найбільш приємна – енергійна або спокійна? Виберіть її. Злийтесь із нею всією душею, пливіть по хвилях вашої уяви. Під час сеансу ви можете побачити образи, а іноді і події вашого життя, часом ті, яким ви не надавали значення. Якщо вони в цей момент спливають з вашої пам’яті, подумайте, чому. Може, ви просто відклали рішення якоїсь складної ситуації на потім?

Грайте самі!

**Поради батькам:**

Особливий вплив має музика на психічний стан дитини. Зберіть колекцію її улюблених творів, які діють заспокійливо або збуджуючи, і включіть їх прослуховування в дитячий розпорядок дня як арт-терапію. Такі емоційні розвантаження сприятимуть релаксації, відновленню сил, гарному настрою і самопочуттю, розвитку уяви.

У вашій музичній “аптечці” обов’язково повинні бути Моцарт, Бетховен, Бах, Шуберт, Шуман, Чайковський. Класична музика діє розслабляючи, знімає втому, заспокоює, покращує настрій і сон, підвищує здатність до інтелектуальної діяльності і навіть зміцнює імунний захист організму.

 Частіше слухайте з дитиною дзвін, який добре заспокоює, знімає біль, тривогу.

Терапевтичну дію чинить також спеціальна музика – записи природних звуків (шум прибою, дзюрчання потічка, шелест листя, шум дощу, стрекотіння цвіркунів) у поєднанні з класичною, гітарною, мелодійною ї інструментальною музикою, дзвоном.

Дуже корисно слухати аудіозаписи з композиціями, складеними з співу птахів у поєднанні з класичною музикою, церковним співом. Учені встановили, що пташиний спів допомагає заспокоїтися, розслабитися, протистояти стресу і багатьом нервовим розладам, нормалізує всі біологічні процеси в організмі.

**Список використаних джерел:**

1. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.

2. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування: історичні, теоретичні і практичні аспекти. — К., 2003.

3.Осипова А.А. Общая психокоррекция /А.А.Осипова. – М.: ТЦ “Сфера”, 2000. – 512 с.

4. Панфилова М. А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. – М. : ГНОМ и Д, 2008. – 160 с.

5.Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 176 с.

5.Побережная Г.И. Музыкальная терапия как предмет совершенствования психокультуры // Проблеми педагогіки мистецтва. Зб. статей: Вип. I. — Ялта: РВВ РВНЗ КГУ, 2007. — С. 51–61.

4. Побережная Г.И. Музыкальные крылья судьбы. — К.: ДИА, 20